ஓர் ஆராய்ச்சி

சைவ உணவு எது?

பொ. திரிகூடசுந்தரம்

சைவ உணவு எது?

நான் பரம்பரையாகச் சைவ வகுப்பைச் சேர்ந்தவன். எங்கள் வகுப்பார் எப்பொழுதும், சைவ சமயமே சமயம், அதுவே சமயங்களில் எல்லாம் தலை சிறந்தது என்றும், சைவ உணவே மக்கள் உண்ணத் தக்க உயர்ந்த உணவு என்றும் கூறுவர். தாங்கள் சைவ உணவு உண்ணுவதைக் குறித்துப் பெருமையாகப் பேசிக்கொள்ளவும் செய்வர். சைவ உணவு உண்ணுதவர்கூட, சைவ உணவு உண்பதே சரியான காரியம் என்று கருதுகின்றனர். அதனால் அநேகர் அத்தகைய உணவையே உண்ண முயல்கின்றனர். அதில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால் ஆனந்தமடைகின்றனர், பிறரைவிட உயர்ந்தவராக எண்ணவுங்கூட ஆரம்பிக்கின்றனர். வெற்றி பெருவிட்டால், வெளியில் சொல்ல வெட்கப்படுகின்றனர். சிலர், 'நாங்கள் பரம்பரையாகச் சைவ உணவினர்' என்றும், சிலர், 'இத்தனை வருஷங்களாக நாங்கள் சைவ உணவினர்' என்றும் கூறி மகிழ்வதுண்டு. சைவ உணவை உண்டு வருபவர், நோய் சிகிச்சைக்காக அசைவ உணவை உண்ணும்படி டாக்டர் கூறினுல்கூட, அதைச் சாப்பிடத் தயங்குகின்றனர். சாப்பிடச் சம்மதித்தாலும் அந்தரங்கமாக உண்ணவே ஆரம்பிக்கின்றனர். பகிரங்கமாக உண்ண சங்கோஜப் படு

கின்றனர். யாராவது கேட்டால் 'ஆம்' என்று கூற வெட்கப்பட்டு, 'இல்லை' என்று கூறக்கூட எண்ணி விடுகின்றனர். ஆகவே, எல்லோரும் சைவ உணவை உயர்ந்ததாகவும் கௌரவமாகவும், அசைவ உணவைத் தாழ்ந்ததாகவும் அகௌரவமாகவும் கருதுகின்றனர். அசைவ உணவு உண்பவர்க்கு அருநரகே கிடைக்கும் என்று எண்ணுவாரும் உண்டு. அசைவ உணவை அறவே நீக்கிச் சைவ உணவையே அனைவரும் உண்ணவேண்டும் என்று பல பெரியோர்கள் பிரசாரம் செய்கிறார்கள், பிரசங்கங்கள் நிகழ்த்துகிறார்கள், நூல்கள் வெளியிடுகிறார்கள், கட்டுரைகள் எழுதுகிறார்கள்.

ஆனால், நான், 'நம் ஜாதியார் உண்ணும் உணவைச் சைவ உணவு என்று கூறுகிறார்களே, அது சரிதானா? அதைச் சைவ உணவு என்று கூறலாமா? அல்லது சைவ உணவு என்பதற்கு வேறு பொருள் உண்டா?' என்று அடிக்கடி சிந்திப்பதுண்டு. அதைப் பற்றி இங்கே சிறிது சர்ச்சை செய்ய விரும்புகிறேன்.

'சைவம்' — 'சைவன்' — இப் பதங்களுக்குப் பொருள் எளிதில் விளங்கும். இவை போல் பிற மதங்கள் சம்பந்தமாகவும் மொழிகள் உள. அவற்றிற்குள்ளது போன்ற பொருள்தான் இந்தச் சைவ சமய மொழிகளுக்கும் என்பதில் யாருக்கும் சந்தேகமில்லை. வைஷ்ணவம் என்றால் விஷ்ணுவை ஆராதிக்கும் மதம் என்ற பொருள். விஷ்ணுவை வழிபடுபவன்

வைஷ்ணவன். கிறிஸ்து மார்க்கத்தைக் கைக்கொண்டு வழிபடும் மதம் கிறிஸ்தவம்; கிறிஸ்துவை வழிகாட்டியாகக் கொண்டவன் கிறிஸ்தவன். அது போல் சிவனை வழிபடும் சமயம் சைவ சமயம்; சிவனைத் தொழுபவன் சைவன்.

ஆனால் 'சைவ உணவு' என்னும் சொற்றொடருக்கு அவ்வளவு எளிதில் அர்த்தம் கூறிவிட முடியாது. சைவன் உண்ணும் உணவுதான் சைவ உணவு என்று சொல்ல முடியுமானால் சுலபம்தான். ஆனால் உண்மையில் அப்படியில்லையே. 'சைவ உணவு' என்று கேட்பது போல், நாம், 'வைஷ்ணவ உணவு', 'கிறிஸ்தவ உணவு' என்ற சொற்றொடர்களைக் கேட்பதில்லை. ஆகார விஷயத்தைப் பற்றிப் பேச்சு எழுந்தால் வைஷ்ணவர்கள் — கிறிஸ்தவர்கள்கூட — 'சைவ உணவு' என்ற மொழிகளை உபயோகிப்பதைக் காண்கிறோம். 'மில்டேரியா?' என்று கேட்டால், 'இல்லை, நானும் சைவம்தான்!' என்று கிறிஸ்தவர் முஸ்லிம்கள் கூடக் கூறக் கேட்கிறோம். சைவ சமயத்தைச் சேராதவர் சைவ உணவு உண்பதாகக் கூறுவது எப்படி? சைவரல்லாதார் தாங்களும் சைவம்தான் என்று சொல்வது எங்ஙனம்?

ஆகவே, சைவ உணவுக்கும் சைவத்துக்கும் யாதொரு சம்பந்தமுமில்லை என்று ஏற்படுகிறது. சைவ உணவு என்னும் சொற்றொடர் சைவர்க்கு மட்டும் சொந்தமன்று, எல்லா மதத்தினர்க்கும் சொந்தமாகும். அப்படியானால், ஒரு குறிப்பிட்ட உணவுத் திட்டத்தைச் சைவ உணவு என்று கூறுவானேன்? அந்த

சைவ உணவு எது ?

உணவுக்குச் 'சைவ' என்னும் அடைமொழி வந்த காரணம் என்ன? அதைப் பற்றி இப்பொழுது ஆராய வேண்டியதில்லை. முதலில் 'சைவ உணவு' என்று கூறுகிறார்களே, அது எது என்பதைக் கவனிப்போம்.

சைவ உணவு உண்பதாகக் கூறுவோரிடம் சைவ உணவு என்பதன் லட்சணம் என்ன, சைவ உணவு என்பது யாது என்று கேட்டால், உடனே, 'இது தெரியாதா? மாமிசமில்லாத உணவுதான்!' என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால், 'நீங்கள் குறிப்பிடும் உணவுகளுக்கு ஒரு ஜாபிதா தயாரித்துத் தாருங்கள்' என்றால், தருவார்கள்; அந்த ஜாபிதாவில் 'பால்' இடம் பெற்றிருக்கக் காணலாம். பால் மாமிச உணவு அல்லவா? மாட்டை அறுத்து மாமிசமாகப் பாலை எடுக்கவில்லை, உண்மை தான். ஆனால் பால் மாமிசத்தின் சாரம்தானே, அதில் சந்தேகமுண்டோ? மாம்பழத்தைத் தீயில் இடுங்கள் - கருகும். அப்பொழுது வரும் மணத்தைக் கவனியுங்கள். அதன் பின் மாமிசத் துண்டு ஒன்றைத் தீயில் இடுங்கள் - அதுவும் கருகும். ஆனால் அதன் மணம் வேறு விதமாயிருக்கும். புலால் முடை நாறும். இனி, பாலைத் தீயில் சிறிது தெளியுங்கள்; அப்பொழுது தோன்றும் மணம் எதுபோலொத்தது? தாவரத்தையா அல்லது மாமிசத்தையா? மாமிசத்தையே என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆதலால் பாலும், மோரும், நெய்யும் மாமிச உணவுகளே.

பால் மாமிச உணவு என்பது மட்டுமல்ல. பாலை நாம் உபயோகியாமல் இருக்க முடியாது என்பதையும்

கூற விரும்புகிறேன். அதற்குரிய காரணங்களைப் பின்னுல் விவரிக்கிறேன். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் எடுத்துக் காட்ட விரும்பும் விஷயம் இது: நாம் தாய் வயிற்றில் உற்பத்தியாகிறேம்; அங்கு நடைபெறும் வளர்ச்சி மாமிச உணவிலா அல்லது மாமிசமற்ற உணவிலா? தாய் மாமிசம் உண்ணுமலிருக்கலாம். ஆனல் கருவிலுள்ள சிசுவுக்குக் கிடைப்பது தாயின் மாமிச சாரமே என்பதில் சந்தேகமில்லை. அது மட்டுமன்று. குழந்தை பிறந்த பின் நடப்பதென்ன? பல் முளைத்து, வேறு உணவுகள் உண்ணும் சக்தி உண்டாகும் வரை தாயிடம் பாலைக் குடித்தே ஜீவிக்கிறது. அன்னையிடம் பால் கிடையாவிட்டால் ஆவின் பாலைக் குடிக்கும். அன்னையின் பாலோ அல்லது ஆவின் பாலோ கொடுக்காமல், வேறு எந்த உணவைக் கொடுத்தாலும் குழந்தை வளர்ந்து நோயுறும்; இறந்தும் போகும். சிசுக்கள் பாலை மட்டும் ஜீரணிக்க முடியும்.பாலை ஏற்பதற்கேற்ற வயிறே இயற்கை அமைத்திருக்கிறது. குழந்தை பிறந்து பத்து மாதங்கள் கழியும் பொழுதே, சிறிது சிறிதாய் வயிறு வேறு உணவுகளை ஏற்று, ஜீரணிக்கத் தக்க உருவமும் உரமும் பெறுகின்றது.அதனுல் முதல் பத்து மாதங்களும், எந்த விதப் பாலும் கொடாமல், வேறு எவ்வித உணவுகளைக் கொடுத்தாலும், குழந்தை வயிறு பருத்து, கை கால்கள் சிறுத்து, கணை நோயால் கஷ்டப்படுவதை யாவரும் அறிவர். கணை நோய்க்கு இரையாகும் சிசுக்கள் கணக்கில் அடங்கா. அதனுல், எந்தப் பாலானுலும் சரி, பால் கொடாமல் குழந்தைகளை வளர்க்க முடியாது.

ஆனால், தாயின் பாலும் பசுவின் பாலும் மாமிச சாரங்கள்தானே! ஆதலால் நாம் மாமிச சாரத்திலேயே உற்பத்தியாகி — மாமிச சாரத்திலேயே வளர்கிறோம். சைவ உணவினர் தாங்கள் மாமிசத்தில் உற்பத்தியாகி, மாமிசத்தில் வளர்ந்ததை மாற்றிவிட முடியாது. அது போல் தங்கள் குழந்தைகள் மாமிசத்தில் உற்பத்தியாகி, மாமிசத்தில் வளர்வதையும் தடுத்துவிட முடியாது.

இனி, இங்ஙனம் சைவ உணவை மாமிசமல்லாத உணவு என்று கூறுதல் பொருந்தாது என்ற காரணத்தைக் கொண்டு, சிலர் சைவ உணவு என்பதற்கு மாமிசமற்ற உணவு என்று லட்சணம் கூறாமல், கொலை செய்யாது கிடைக்கும் உணவு என்று லட்சணம் கூற ஆரம்பிக்கிறார்கள். ஆனால், அந்த லட்சணமும் பொருந்துமா? மாட்டைக் கொல்லவில்லை, அது தானாக இறந்துவிடுகிறது. முட்டையில் இன்னும் உயிர் தோன்றவில்லை. அதனால் முட்டையும் செத்த மாடும் சைவ உணவுகள் ஆகுமா?

'முட்டைக்கு உயிரில்லை என்று எப்படிக் கூற முடியும்? அடை காத்தால் முட்டையிலிருந்து குஞ்சு வருகிறதல்லவா? அதனால் முட்டையைக் கொல்லவில்லை என்று சொல்ல முடியுமா?' என்று கேட்பர். ஆனால், பட்சிகளின் முட்டைக்கு உயிர் உண்டு என்று உரைத்தால், அது போல் தாவர முட்டைகளுக்கும் உயிர் உண்டு என்பதை மறுக்க இயலுமோ? நாம் அரிசி, கோதுமை முதலிய தானியங்கள் உண்கிறோம்.

தேங்காய், எள், வாதம் பருப்பு முதலிய வித்துக்களை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக்கொள்கிறோம். கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலியன சாப்பிடுகிறோமே, அவை ஒவ்வொன்றிலும் எத்தனை விதைகள் உள? இந்த விதைகள் எல்லாம் முட்டைகள் அல்லவா? முட்டை உண்போர் கொலை செய்பவர் என்றால், தானியங்கள் முதலியன உண்போரும் கொலை செய்வோரே யல்லவா! முட்டை உண்போர் ஒரு நாளில் அதிகமாக உண்டாலும் ஏழெட்டுக்கு மேல் உண்ண மாட்டார்; ஆனால் சைவ உணவினரோ ஒரே நாளில் எத்தனை ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகளை வயிற்றுக்குள் அனுப்புகின்றனர்!

அடை காத்தால் குஞ்சு பொரிக்கும் முட்டைகளும், விதைத்தால் செடி முளைக்கும் விதைகளும் ஒருபுற மிருக்கட்டும். நாம் சாப்பிடுகிறோமே கீரைகளையும் கீரைத் தண்டுகளையும், அவற்றிற்கு உயிர் உண்டல்லவா? அவற்றைக் கொல்லாமல் உண்ண முடியுமா? அவைகளைக் கொல்வது கொலையாகாதா? அவை கொலை செய்து வராத உணவு என்று கூற முடியுமா? கருவேப்பிலை, முருங்கையிலை, புதினயிலை முதலியன பறிக்கிறோம். வெண்டை, கத்தரி முதலிய காய்களைப் பிடுங்குகிறோம். இவைகளை உண்பது உயிருள்ளவற்றின் உறுப்புக்களை அரிந்து சாப்பிடுவது ஆகாதா?

தாவரங்களுக்கும் உயிருண்டு. உண்மைதான். ஆனால் ஏதேனும் ஊறு செய்தால் இதர ஜீவராசிகள்

துன்பப்படுவதைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். அது போல் தாவர ஜீவராசிகள் துன்பப்படக் காண்கிறோமா, இல்லையே? ஊசி கொண்டு குத்தினால் ஒரு சிறு புழுக்கூடத் துடிக்கின்றதே! ஆனால், எந்தச் செடியாவது மரமாவது, ஊசி கொண்டு குத்தினால், எள்ளளவாவது கஷ்டப்படுவதில்லையே! அதனால் சைவ உணவு என்பதற்குக் கொலை செய்யாமல் வரும் உணவு என்று லட்சணம் கூறாமல், 'துன்பப்படுத் தாமல் வரும் உணவு' என்று லட்சணம் கூறுவோம் என்பர் சிலர். ஆனால் இதுவும் சரிதானா ?

ஆட்டை வெட்டினால் அது கதறுகிறது. ஆனால் கீரைத் தண்டைப் பிடுங்கினால் அது கதறுகிறதோ? இல்லையே! ஒருவிதக் கஷ்டமும் அனுபவிப்பதாகத் தெரியவில்லை. இவ்வளவும் உண்மைதான். இது தான் நம் சாதாரண அனுபவம். ஆனால் ஜகதீச சந் திர போஸ் என்னும் பேரறிஞர்,'எவ்வளவு சிறு தாவர மாயினும், அதுவும் துன்பப்படுத்தினால் துன்பம் அனு பவிக்கவே செய்கிறது. துன்பம் அனுபவிப்பது நம் கண்ணுக்குத் தெரியாமலிருக்கலாம். ஆனால் அது அனுபவிக்கிறது என்பது என்னமோ முற்றிலும் உண்மையாகும்' என்று கூறுகிறார். கூறுவதோடு அமையாது, நிதர்சனமாக நிரூபிக்கவும் செய்கிறார்.

அவர் ஒரு நுண்ணிய கருவியைக் கண்டுபிடித் திருக்கிறார். அதில் கடிகாரத்தில் போல் ஒரு முள் உண்டு. வட்டமாக 0-1-2... என்று 10-வரை எண்கள் காணப்படும். அந்தக் கருவியையும் நம்

கையையும் ஒரு மெல்லிய கம்பியால் பிணைப்பார். பிணைத்த பின் பார்த்தால் கருவியில் முள் 0 - என்பதற்கு நேராக நிற்கும். அப்பொழுது ஓர் ஊசியைக் கொண்டு நம் கையில் மெதுவாகக் குத்துகிறார். நமக்கு வலி உண்டாகிறது; உடனே முள் பூஜ்யத்திலிருந்து 1-க்குப் போகிறது. வலி அதிகமாக அதிகமாக, அந்த முள்ளும் 1-லிருந்து 2-க்கு, அதிலிருந்து 3-க்கு என்று நகர்வதைக் காணலாம். இனி அந்த மெல்லிய கம்பியை நம் கையிலிருந்து அவிழ்த்து ஒரு சிறு செடியில் பிணைக்கிறார். அப்பொழுதும் அந்த முள் 0-என்பதற்கு நேராகவே நிற்கும். அதன் பின் ஊசி கொண்டு செடியையும் குத்தினால், முன் போல் முள் மெதுவாக 1-2-3... என்று நகர்ந்து போவதைக் காணலாம் ஆகவே, நம் கையில் குத்தினால் நமக்கு வலி தோன்றி வளர்ந்ததைப் போலவே, செடியைக் குத்தினால் அதற்கும் வலி தோன்றி வளர்ந்து வருகிறது. அறிஞருடைய இந்தக் கருவி யில்லாவிட்டால் செடிக்குத் தோன்றிய வலியை நாம் கண்டிருக்க முடியாது. செடிதானே, அதற்கு வலி தோன்றுமோ என்றே நினைத்திருப்போம். ஆனால் உண்மை என்ன? நம் கண்ணுக்குப் புலனாகாவிட்டாலும், குத்தினால் செடிக்கு வலி உண்டாகவே செய்கின்றது. அதனால் துன்பம் அனுபவிப்பதில் தாவர ராசிகளுக்கும் மற்ற ஜீவராசிகளுக்கும் எவ்வித வித்தியாசமு மில்லை. வெட்டும்பொழுது ஆடு கதறுவது போல, பிடுங்கும் பொழுது கீரைத் தண்டு கதறுவதில்லை. ஆனால் ஆட்டுக்கு உண்டாகும் துன்பமே கீரைத்தண்டுக்கும் உண்

2

டாகின்றது என்பதில் சந்தேகமில்லை. கண்ணால் கண்ட துன்ப அனுபவத்தை மதிப்பது போலவே, கண்ணால் காணாத துன்ப அனுபவத்தையும் மதிக்கவேண்டாமோ? பஞ்சாபில் அட்டூழியங்கள் நிகழ்ந்தனவே, ஜனங்கள் சொல்லொணாத் துன்பங்கள் அனுபவித்தனரே, அவைகளை நாம் கண்ணால் காணவில்லை. ஆயினும் அவைகளை நினைத்தால் நம் கண்களில் இன்றைக்கும் நீர் பெருகவில்லையா? நம் நெஞ்சில் கொதிப்பு உண்டாகவில்லையா? அது போல் கீரைத் தண்டுகளைப் பிடுங்கினால், அவை என்ன பாடு படும், எத்துணைத் துன்பம் அனுபவிக்கும், எப்படிக் கதறிக் கண்ணீர் விடும் என்று சற்று எண்ணிப் பார்த்தால், ஆட்டை வெட்டுவதிலுள்ள அருவருப்பு கீரைத் தண்டைப் பிடுங்குவதிலும் உண்டாகுமல்லவா? ஓர் ஆட்டை வெட்டித் துன்பப்படுத்துகிறோம், அது ஒரு டஜன் பேருக்கு உணவாகும். ஆனால் கீரைத் தண்டைப் பிடுங்கித் துன்பப்படுத்துகிறோமே, ஒருவருக்கே எத்தனை கீரைத் தண்டுகள் தேவையாகும்? அதனால் எவ்வளவு அதிகமான கொலை, எவ்வளவு அதிகமான துன்பச் செயல்! ஆகவே சைவ உணவினர், சைவ உணவு என்பது கொலை செய்யாது வரும் உணவு என்று கூற முடியாதது போலவே, துன்பம் இழையாது வரும் உணவு என்றும் கூற முடியாது.

நாம் இதுவரை கவனித்ததில் இந்த முடிவுக்கு மட்டுமே வரக் கடமைப்பட்டோம் என்று எண்ணுவதற்கில்லை. இன்னும் ஒரு முடிவுக்கும் வரக் கட

மைப்பட்டிருக்கிறோம். சைவ உணவு ஜாபிதாவி லுள்ள உணவுகள் மட்டுமல்ல, எந்த உணவை எடுத் துப் பார்த்தாலும் சரி, அதில் ஹிம்சை கலந்தே இருக் கும். ஹிம்சை கலவாமல் நாம் உண்ணவும் உயிர் வாழவும் முடியாது.

உதிர்கின்ற பழங்கள் உதிர்கின்ற இலைகள் இவை களை உண்பதில் ஏது ஹிம்சை என்று கேட்கலாம். உதிர்கின்ற இலைகளை உண்பதில் ஹிம்சையில்லை என் பது உண்மையே. ஆனால் உதிர்கின்ற பழங்கள் விஷ யம் அப்படியன்று. பழங்களில் விதைகள் உள, அவை முட்டைகளாகும், அவற்றினின்று செடி முளைத்து வளரும். அதனால் பழங்களில் விதைகளை உண்ணாமல் சதையை மட்டுமே உண்ணவேண்டும், அப்பொழுதே அவை அஹிம்சா உணவுகள்.

ஆனால், உதிர்கின்ற இலைகளும், உதிர்கின்ற பழங்களில் சதையும் மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்குப் போதிய உணவுகள்தானா? மனித சரீரத்துக்கு வேண் டிய ஆரோக்கியத்தையும் ஆற்றலையும் அளிக்க அவை கட்குச் சக்தி உண்டா? பழச் சதையும் இலையும் மனித சரீரத்துக்கு அத்தியாவசியமாய் வேண்டிய உணவுகள் தான். அவற்றின் அவசியத்தைப் பற்றி ('வைட்ட மின்' என்னும் ஜீவசத்துக்களைப் பற்றி) ஆராய்ச்சி செய்து வரும் நிபுணர்கள் நாளுக்கு நாள் அதிகமாக விளக்கியும் வற்புறுத்தியும் வருகிறார்கள். ஆனால், அதே சமயத்தில், மனித சரீரம் ஆரோக்கியமா யிருக்க

வேண்டுமானுல் பச்சை இலைகளும் பழச் சதையும் போதா என்பதையும் வற்புறுத்தி வருகிருர்கள்.

மனித சரீரத்துக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் எல்லாம் அவற்றில் காணப்படுவதில்லை. சிலவே அவற்றில் அடங்கியுள. அவற்றில் இல்லாத அவசியமான சத்துக்கள் பல. அவற்றுள் பிரதானமாயிருப்பது தசை அமைப்புக்கு மூலாதாரமாயிருக்கும் 'புரோட்டீன்' என்னும் சத்தாகும். செங்கல்லும் சுண்ணும்பும் இல்லாவிட்டால் — மற்ற வஸ்துக்கள் எவை இருந்தாலும் — கட்டடம் எப்படிக் கட்ட முடியாதோ, அது போல் வேறெந்தச் சத்துக்களை எவ்வளவு அதிகமாக உண்டாலும் புரோட்டீன் என்னும் சத்து இல்லாவிட்டால் உடம்பு க்ஷீணித்து அழிந்துபோகும்; குழந்தைகளுக்கு உடம்பு வளராது தேய்ந்துபோகும். நமது சரீரத்துக்கு வேண்டிய புரோட்டீன்களை பழச் சதையிலும் பச்சிலையிலும் பெறுவது அரிது. அதனுல் புரோட்டீனுக்காக நாம் தசையையும், தானியங்களையும், விதைகளையும், பாலையும், முட்டையையும் நாடவேண்டியதே. அவைதான் புரோட்டீன் களஞ்சியங்கள்.

ஆனுல் சைவ உணவினர், 'அப்படியானுல் ஹிம்சையைக் கவனியாமல், தானியங்கள் விதைகள் ஆகிய தாவர வஸ்துக்களை உண்டால் போதுமல்லவா, மாமிச உணவுகள் தேவையில்லை யல்லவா?' என்று கேட்கலாம். அவைகளும் போதா, மாமிச சத்துக்களும் அவசியம் தேவை என்று ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். தசை உணவுகளில் உள்ளது போலவே தாவர

உணவுகளிலும் புரோட்டீன் இருப்பது உண்மை தான். ஆனால் தசைப் புரோட்டீனுக்கும் தாவரப் புரோட்டீனுக்கும் நிரம்ப வித்தியாசமுண்டு. எல்லாப் புரோட்டீன்களும் உடம்புக்கு ஏற்றதாய்விடா. புரோட்டீனில் 'அமினோ-ஆஸிட்'கள் என்ற ஒருவித சத்துக்கள் உள. அவற்றுள் மனித உடம்புக்குத் தேவையான அமினோ – ஆஸிட்கள் சிலவே. அத்தகைய அமினோ – ஆஸிட்கள் உடம்புக்கு வேண்டியதாக நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவுகளில் காணப்படும் புரோட்டீனே 'பூரண புரோட்டீன்' என்று நிபுணர்களால் அழைக்கப்படும். அந்தப் பூரண புரோட்டீன்கள்தான் உடம்பைப் போஷிக்கும், மற்றவைகளுக்குப் போஷிக்கச் சக்தி கிடையாது. அந்தப் பூரண புரோட்டீன்கள் தாவர உணவுகளில் காணக் கிடைப்பதில்லை. தசை உணவுகளில்தான் உள. அதோடு தசைகளிலுள்ளபுரோட்டீன்களை உடம்பு பரி பூரணமாய் உபயோகித்துக்கொள்கின்றது. ஆனால் தாவரங்களிலுள்ள புரோட்டீன்களையோஅரைகுறை யாகத்தான் உபயோகிக்க முடிகிறது, மீதி வீணாய்க் கழிகின்றது. ஆதலால் ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் தசை உணவுகள் மனித சரீரத்துக்கு இன்றியமையாதவை என்று வற்புறுத்துகின்றனர். ஆனால், அதற்காகத் தானியங்களே வேண்டியதில்லை, தசை உணவுகளையே உண்ணவேண்டும் என்று அவர்கள் கூறவில்லை. நாள் தோறும் நமக்கு வேண்டிய புரோட்டீன் அளவில் தசைப் புரோட்டீன் செம்பாதிக்குக் குறையாமல் இருந்தால் போதும் என்றே கூறுகிறார்கள். ஆகவே

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குத் தானியங்கள் பாதி, தசைகள் பாதி உண்ணவேண்டியது அவசியமாகிறது. தானியங்களை மட்டும் உண்டு ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியாது.

'அப்படியானால் மாமிசம் உண்டுதான் தீரவேண்டுமோ? இதோ பாருங்கள் சைவ உணவினரை! அவர்கள் மாமிசம் உண்பதில்லை, ஆயினும் ஆரோக்கியமாயிருக்கிறார்களே! அதற்கென்ன சமாதானம்?' என்று கேட்கலாம். அதற்குச் சமாதானம் அவர்கள் சைவ உணவு ஜாபிதாவே கூறும். அந்த ஜாபிதாவில் 'பால்' என்னும் வஸ்து காணப்படுகிறதே, அது மாமிச சாரம் என்று முன்னமேயே கூறினேன் அல்லவா? அந்த மாமிச சாரத்தையும் அதன் மாற்றுருவங்களாகிய தயிர் மோர் முதலியவைகளையும் உண்பதால்தான் சைவ உணவினர் ஆரோக்கியமாயிருந்து வருகிறார்கள். பாலில் பூரண புரோட்டீன்கள் இருப்பது போலவே உடம்புக்கு அத்தியாவசியமாய் வேண்டிய இன்னும் பலவித சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன. அதனாலேயே தசையைப் 'பூரண புரோட்டீன்' என்று கூறுவது போல், தசையின் சாரமாகிய பாலைப் 'பூரண போஷாக்கு' என்று அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆதலால் பூரண புரோட்டீன் வேண்டியதற்காக மாமிசங்களை உண்ணவேண்டிய கட்டாயமில்லை. போதுமான அளவு பால் மோர் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டால் போதும்.

ஆகவே, மனித சரீரம் பழுதடையாமல், நோயுறாமல், நலம் பெற்றிருக்க வேண்டுமானால், கொலை என்று

எண்ணுமல் தானியங்களை உண்ணவேண்டியதுதான், அது போல் மாமிசம் என்று எண்ணுமல் பாலையும் பருக வேண்டியதுதான். ஆராய்ச்சி செய்தார்களோ, அல்லது அனுபவத்திலேயே கண்டார்களோ — 'சைவ உணவு' என்று வகுத்தோர் கொலையால் வராத உணவு என்றும், மாமிசமில்லாத உணவு என்றும் கூறிக்கொண்டாலும், தங்கள் சைவ உணவுகளின் ஜாபிதாவிலிருந்து தானியங்களையும் பாலையும் விலக்காமல் சேர்த்துக்கொண்டார்கள். அவ்விரண்டு தினுசு உணவுகளையும் விலக்கியிருந்தால் சைவ உணவினர் க்ஷீணித்து, பெயர் சொல்லக்கூட ஆளில்லாமல் போயிருப்பர்.

ஆகவே, மனிதன் கொலை செய்யாமல் வாழ முடியாது என்று கண்டோம். கொலை செய்து தீரவேண்டும் என்று கூறும் பொழுது, உணவுக்காக மட்டும் என்று எண்ணவேண்டாம். கண்ணுக்குப் புலனுகாத கோடிக்கணக்கான நுண்ணுயிர்கள் நம்மை எங்கும் எப்பொழுதும் சூழ்ந்து நிற்கின்றன. அவற்றில் பெரும்பாலானவை நமக்குப் பரம விரோதிகள். நமக்குக் கேடு செய்யச் சந்தர்ப்பம் தேடிக் கண்ணுங் கருத்துமாய் நிற்பன. எப்பொழுது உடம்பிலுள்ள ரத்தத்தின் சக்தி குன்றுகிறதோ, அப்பொழுது அவை நம்மை எளிதில் நாசம் செய்யும் வன்மையுடையன. உடம்பில் எங்கேனும் ஒரு சிறு காயம் ஊசி முனையளவாயிருப்பினும், 'டெட்டானஸ்' போன்ற கிருமிகள் அதில் உட்கார்ந்து, நம் உயிர்க்கு உலை வைத்துவிடும்.

க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சுவாசத்தோடு சுவாசப் பைகளுக்குள் சென்று அவைகளை வெகு சீக்கிரத்தில் அரித்து, மக்களை நமனுலகு அனுப்பிவிடும். காலரா போன்ற கிருமிகள், உண்ணும் உணவோடும் ஜலத்தோடும் வயிற்றுக்குள் சென்று, சிறிது நேரத்தில் உயிரையே உண்டுவிடும். இப்படி எண்ணிறந்த கிருமிகள்!

இத்தனை விஷக் கிருமிகள் நம்மைச் சூழ்ந்து நிற்பினும் நாம் சாவாதிருக்கக் காரணம் என்ன? நம் இரத்தத்தில் போதுமான எதிர்ப்புச் சக்தி இருப்பது தான் காரணம். நம் விரோதிகளை அழித்துவிடக்கூடிய பெரிய பலம் பொருந்திய சைனியம் நம் இரத்தக் குழாய்களில் எப்பொழுதும் தயாராய் அணிவகுத்து நிற்பதே காரணம். அப்படிக் கூறுவது கூடத் தவறு. எப்பொழுதும் போர் நடந்துகொண்டே யிருக்கிறது, ஆனால், நம் சைனியத்துக்கே ஜயம்! அதனால்தான் நாம் சாவாமல் உயிரோடிருக்கிறோம். ஒவ்வொரு நிமிஷமும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் நம் உடம்பில் நுழைகின்றன. நுழைந்து உயிர் துறக்கின்றன. உயிர் துறக்கின்றனவா? இல்லை, நாம் அவற்றைக் கொலை செய்து வருகிறோம்.

நாம் தண்ணீரையும் பாலையும் காய்ச்சுகிறோம், காய்கறிகள் முதலியவற்றைச் சமைக்கிறோம். அப்படிச் செய்வதால் நாம் எத்தனை லட்சக்கணக்கான உயிர்களைக் கொலை செய்கிறோம்! அவைகளை நாம் வதம் செய்யாமல் இருந்தாலோ, நம்மை அவை வதம்

செய்து விடும். ஆகவே எப்பொழுதும் போராட்டம், எப்பொழுதும் கொலை நடந்து வருகிறது.

வீட்டுக்குள் சூரிய வெளிச்சத்தைப் பாய்ச்சும் படி வைத்தியர்கள் உபதேசம் செய்கிறார்களே, அப்படிச் செய்வதால் உண்டாகும் காரியம் யாது? வீட்டினுள் இடம் பெற்று வாழும் நோய்க் கிருமிகளை எல்லாம் சூரிய ஒளி கொண்டு கொன்று விடுகிறோம், அவ்வளவே. ஆனால் இப்படிக் கொலை செய்யாமல் இருந்தாலோ, அந்த நோய்க் கிருமிகள் நம் வீட்டைத் தமக்கே சொந்தமாக்கி, நம்மை அந்தக னிடம் அனுப்பிவிடும்.

நீர்த் தேக்கங்களிலும் சாக்கடைகளிலும் 'பினு யில்', 'மலேரியால்' முதலியவற்றைத் தெளித்து வரும்படி டாக்டர்கள் கூறுகிறார்களே, அதன் பொருள் என்ன? அந்த இடங்கள் மலேரியா உண் டாக்கும் கொசுக்கள் முதலியவற்றின் வாசஸ்தலங் கள். கொசுக்களைக் கொன்றால் நமக்கு நன்மை, கொல்லாவிட்டால் நமக்கு நாசம். ஆகவே உணவுக் காகவும் கொலை செய்யவேண்டும், கிருமி நாசத்துக் காகவும் கொலை செய்யவேண்டும். நம்மைப் போஷித் துக்கொள்வதும் கொலையால்தான், நம்மைப் பாது காத்துக்கொள்வதும் கொலையால்தான்.

ஆகவே மக்கள் பரிபூரண அஹிம்சையை அனுஷ் டித்து உண்ணவும் முடியாது, உயிர் வாழவும் முடி யாது. ஆதலால், சைவ உணவினர் தாங்கள் உண் ணும் உணவை அஹிம்சா ஆகாரம் என்றும் கூற முடி

யாது, மாமிசம் கலவாத உணவு என்றும் கூற முடியாது. 'சைவ உணவு' என்பதற்குப் பாலும் தாவரங்களுமான உணவு என்று மட்டுமே பொருள் கூற முடியும்.

மேனாட்டார் உணவு விஷயத்தைச் சர்ச்சை செய்யும் பொழுது மாமிசக் கலப்பு - ஹிம்சைக் கலப்பு - என்பவற்றை ஆதாரமாக வைத்து ஆராய்ச்சி செய்வதில்லை. மாமிசங் கலந்ததோ கலவாததோ - ஹிம்சை கலந்ததோ கலவாததோ-அதைப் பற்றிக் கவலையில்லை, மனித சரீரம் ஆரோக்கியமாயும் ஆற்றல் வாய்ந்ததாயுமிருக்கவேண்டுமானால், அதற்கேற்ற ஆகாரம் எது என்பதே அவர்கள் கவனிக்கும் விஷயமாகும். புலிக்கேற்ற உணவு மாமிசம், மாட்டுக்கு ஏற்ற உணவு புல். புலி புல்லைத் தின்னாது; தின்றால் நோயுறும், சாகும். அதுபோல் மாடு மாமிசம் தின்றால் நோயுறும், சாகும். அதே மாதிரி மனிதனுக்கு இயற்கை விதித்துள்ள இன்றியமையாத உணவு எது? ஆராய்ச்சி முடிவில் மாமிசமும் ஹிம்சையும் கலந்த உணவே அத்தகைய உணவு என்று கண்டால், அதற்காக அவர்கள் அஞ்சுவதில்லை. ஆனால் மனிதனுக்கு இறைச்சி அத்தியாவசியமில்லை. மாமிச சாரமாகிய பால் சேர்த்துக்கொண்டால் போதும், தாவரங்கள் பாலோடு சேர்ந்து சரீரத்தைப் போஷிக்கவும் பாதுகாக்கவும் பலம் பொருந்தியதாகும் என்று ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் முடிவு கட்டியிருக்கின்றனர். அது மட்டுமன்று, மாமிசம் அதிகம் சேர்ந்தால் நல்லதில்லை என்றும் கூறுகின்றனர். ஆத

லால், சைவ சமயத்தார் சைவ உணவே சாலச் சிறந்த உணவு என்று கூறுவதில் போதிய பொருள் உண்டு. ஆனால் சைவ உணவு, அதாவது பால் சேர்ந்த தாவர உணவு, சாலச் சிறந்தது எந்தக் காரணத்தால்? சைவ உணவினர் கூறுவது போல் அது அஹிம்சை உணவு ஆகாது. அதனால், அந்தக் காரணத்துக்காக அன்று. மேனாட்டு அறிஞர் கூறுவதுபோல் அது மனித சரீரத்துக்கு ஏற்றது, அந்தக் காரணத்துக்காகத் தான்.

அப்படியானால், ஆகார விஷயத்தில் அஹிம்சை என்பதற்கே இடமில்லையோ? எந்த விதமான கொலை யும் செய்து தீரவேண்டியதுதானோ? எந்த விதமான ஹிம்சையிலும் இறங்கித்தான் ஆகவேண்டுமோ? இல்லை, இல்லை. ஆகார விஷயத்தில் அஹிம்சைக்கு இட முண்டு. அந்த அஹிம்சைதான் மனிதன் உண்மையில் அனுஷ்டிக்கக்கூடியதும், அனுஷ்டிக்க வேண்டியது மான அஹிம்சையாகும். அத்தகைய அஹிம்சையை மனிதன் இன்னும் அனுஷ்டிக்க ஆரம்பிக்கவில்லை. அது என்று அனுஷ்டிக்கப்படுகிறதோ அன்றுதான் மனித சமூகத்தில் துன்பமும் துயரமும் மறைந்து சந் தோஷமும் சமாதானமும் பெருகும் நன்னாளாகும். அத்தகைய அஹிம்சையை அனுஷ்டிக்கும் பொழுது தான் நாம் உண்ணும் உணவு உண்மையில் அஹிம்சை உணவாகும். சைவ உணவு என்பதற்கு அஹிம்சை உணவு என்பதுதான் பொருள் என்றால், அப்பொழுது தான் நாம் உண்மையில் சைவ உணவை உண்டவர்க

ளாவோம். அத்தகைய அஹிம்சா ஆகாரம் எது? அத்தகைய சைவ உணவு எது?

ஓர் உதாரணம் கூறுகிறேன், அதன் மூலம் என் கருத்து விளங்கும். ஒருவன் ஒரு வாழையைப் பயிர் செய்து வளர்க்கிறான். அதில் வாழைக் குலை பழுக்கிறது. இப்பொழுது அந்தப் பழம் சைவ உணவா, அசைவ உணவா? அதில் ஹிம்சை கலந்திருக்கிறதா? பழம் வாழை மரத்தில் இருக்கும் வரை அது சைவ உணவுமல்ல, அசைவ உணவுமல்ல.

இனி அதை உண்டாக்கியவன் பறிக்கிறான். இப்பொழுது அது எத்தகைய உணவு? அதில் ஹிம்சை கலந்துவிட்டதா? மரத்துக்குத் துன்பம் விளைவிக்கப் பட்டது என்ற பொருளில் அது அசைவ உணவு தான். ஆனால் பிற மனிதனுக்கு யாருக்கும் துன்பம் விளைக்கவில்லை என்ற பொருளில் அது சைவ உணவே யாகும்.

இப்பொழுது அதை வேறொருவன் உண்டாக்கியவன் கையிலிருந்து பறித்துக்கொள்கிறான். பறித்துக்கொண்டானே, அவன் கையிலுள்ள பழம் எத்தகையது? அது அசைவ உணவே. உண்டாக்கியவன் கையில் சைவமாயிருந்த வாழைப் பழம் பறித்தவன் கையில் அசைவ மாய்விட்டது.

ஆகவே, வாழைப் பழம் தானாகச் சைவமுமில்லை அசைவமுமில்லை. உண்டாக்கியவனுக்கு அது சைவ உணவு, பறித்தவனுக்கு அது அசைவ உணவு. உண்

டாக்கியவன், ஒருவனுக்குத் தானமாகவோ அல்லது விலைக்கோ தந்தால், அப்பொழுது அது சைவமாகவே யிருக்கும்.

இனி வாழைப் பழத்திற்குப் பதிலாக மாமிசத் தைக் கவனிப்போம். ஹிம்சையால் மாமிசத் துண்டு கிடைக்கும். ஆனாலும் ஆட்டை வளர்த்தவன் கையில் அதைச் சைவமாகவே மதிக்கவேண்டும். அவனே உண்டாக்கினான், பிறரிடமிருந்து பறிக்கவில்லை யாத லால். ஆனால் அந்தத் துண்டு அவன் கையிலிருந்து பறிக்கப்பட்டால், பறிக்கப்பட்ட மாமிசம் அசைவ மாய்விடும்.

ஆட்டை வெட்டுகிறோமா — பழத்தைப் பறிக் கிறோமா — கீரையைப் பிடுங்குகிறோமா என்பதைக் கவனிக்கவேண்டியதில்லை. எந்த விதத்திலும்—தாவர மாயினும் சரி — ஹிம்சை இல்லாமலிருக்க முடியாது என்று ஏற்கனவே கண்டோம். ஆதலால் அந்தப் பொருளில் நம் உணவுகளைச் சைவமென்றோ, அஹிம்சை என்றோ பேச நமக்கு உரிமையில்லை. அந்தப் பொருளில் எல்லா உணவுத் தினுசுகளும் அசைவம்தான்.

மில்டேரி ஹோட்டல் என்று கூறக் கேட்கிறோம். ‘மிலிட்டரி’ என்னும் இங்கிலீஷ் மொழிதான் ‘மில் டேரி’ என்று உருவம் மாறியிருக்கிறது. ‘மிலிட்டரி’ என்பதற்கு ‘ராணுவ சம்பந்தமான’ என்று பொருள். அப்படியானால் மில்டேரி ஹோட்டல் என்று கூறப்படுகிறதே, அந்த ஹோட்டலுக்கும் ராணுவத்

துக்கும் சம்பந்தம் எதுவும் உண்டோ? சிறிதும் கிடையாது. அத்தகைய ஹோட்டல்கள் ராணுவத்தைக் கண்டதுமில்லை, கேட்டதுமில்லை. ஆனால், மற்ற ஹோட்டல்களுக்கும் மிலிடேரி ஹோட்டல்களுக்குமுள்ள வித்தியாச மென்ன? மிலிடேரி ஹோட்டல்களில் இறைச்சி உணவு பரிமாறப்படும், மற்றவைகளில் அவை கிடையா, பாலும் தாவரங்களுமே உண்டு. இராணுவத்தினர் இறைச்சி உண்ணலாம். ஆனால் அதைக் கொண்டு இறைச்சி பரிமாறும் ஹோட்டல்களை இராணுவ ஹோட்டல்கள் என்று கூறுவது எப்படி? இறைச்சி பரிமாறாமல், பாலும், மோரும், தாவரங்களும் பரிமாறும் ஹோட்டல்கள் சைவ ஹோட்டல்கள் என்று கூறப்படுகின்றன. இறைச்சிக்கும் இராணுவத்துக்கும் எப்படிச் சம்பந்தமில்லையோ, அப்படியேதான் பால், தாவரங்களுக்கும் சைவத்துக்கும் சம்பந்தமில்லை. சைவம் என்பதற்கு அஹிம்சா தர்மம் என்று பொருள் கூறினால், இறைச்சியைப் போலவே தாவரங்களும் சைவமாகா என்று முன்பே கண்டோம்.

ஆனால் வேறு ஒரு பொருளில் நாம் நம் உணவுகளை நம் இஷ்டம் போல் சைவமாகவோ அல்லது அசைவமாகவோ செய்ய இயலும். பாலோ பழமோ, தழையோ தானியமோ, முட்டையோ விதையோ - சகலவித உணவுகளையும் நாம் இயற்கை அன்னையிடமிருந்துதான் பெறுகிறோம். ஆனால் அப்படிப் பெறுவதில் எப்பொழுதும் ஹிம்சை கலந்தே

யிருக்கும். ஆனால் அப்படிப் பெற்ற உணவுகளை நாம் அனுபவிப்பதில், மனிதர் ஒருவர்க்கொருவர் உள்ள சம்பந்தத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு, நாம் உணவுகளைச் சைவ உணவுகள் என்றும் அசைவ உணவுகள் என்றும் இரு வகையாகப் பிரிக்க முடியும். ஆட்டை வளர்த்தவன், செடியைப் பயிரிட்டவன், இறைச்சியையோ பழத்தையோ உண்டால், அவன் சைவ உணவை உண்டவனாவான். ஆனால், அவனிடமிருந்து ஒருவன் அந்த இறைச்சியையோ, பழத்தையோ அபகரித்தோ, திருடியோ அல்லது பறித்தோ உண்டால், அவன் அசைவ உணவை உண்டவனாவான்.

ஒருவன் பழத்தை உண்டாக்குகிறான், ஆடு கோழிகளை வளர்க்கிறான், தானியங்களைப் பயிரிடுகிறான். அவன் பாலை, பழத்தை, இறைச்சியை, இதர உணவுகளை உண்டால், அவை அவனுடலில் இரத்தமாகும். உண்ணாவிட்டால் இரத்தம் குன்றி நோயுற்று இறக்க நேரும். ஆதலால் அவன் உண்ண வைத்துள்ள-அதற்காக வேர்வை சிந்த உழைத்துத் தேடிவைத்துள்ள - உணவைப் பிறன் ஒருவன் பறித்துக்கொண்டால், அப்படிப் பறித்தவன் உண்டாக்கியவன் தசையை – இரத்தத்தை–ஏன், உயிரையே - உண்டவனுகின்றான். ஆகவே உண்டாக்கியவன் கையில் அஹிம்சா ஆகாரமாக இருந்த உணவுகள், பறித்தவன் கையில் ஹிம்சை ஆகாரங்கள் ஆய்விடுகின்றன.

தெற்குக் கடலில் சில தீவுகள் உள. அவற்றில் மனிதன் மனிதனைப் பிடித்து அறுத்து மனித ரத்தம்

குடிக்கிறான், மனிதத் தசையை உண்கிறான் என்று நூல்களில் படித்திருக்கிறோம். அவற்றைப் படிக்கும் பொழுது நம் மனத்தில் உண்டாகும் அருவருப் பென்ன! நம் நெஞ்சில் பிறக்கும் கோபம் என்ன! 'இன்னும் அந்தத் தீவுகளுக்கு நாகரிகம் போய் எட்ட வில்லையோ? மனிதன் மனிதனை உண்ண மனம் கூசாத தேன்? மிருகங்களில் கூட தன் இனத்தையே தான் தின்னும் மிருக ஜாதியைக் கேட்டதில்லையே! மனித ஜாதி கொண்டுள்ள உன்னத லட்சியங்கள் எங்கே, இந்தப் பாதாளத்தை எட்டும் பாழ்பட்ட செயல் எங்கே! புத்தரையும் காந்தியையும் ஈன்ற மனித சமூகத்திலா இந்தப் புலைத்தொழில்?' என்று பலவாறு நாம் எண்ணுவதும் கேட்பது முண்டு.

மனிதன் எத்தனையோ விதமான மாமிசங்களை உண்ணுகிறான், அதற்காக மீன்கள், பட்சிகள், மிருகங்களைக் கொல்லுகிறான். அந்த இறைச்சிகள் பகிரங்கமாக வீதிகளில் விற்கப்படவும் காண்கிறோம். மிலிடேரி ஹோட்டல்களில் இன்ன இன்ன விதமான மாமிச உணவுகள் தரப்படும் என்று பகிரங்கமாக விளம்பரங்களும் செய்யப்படுகின்றன. ஆடுகள் வெட்டப்படுவதற்காக, சீல் செய்து,'வெட்டுத்தொட்டி'க்கு ஓட்டிச் செல்லப்படுகின்றன. இவைகளை எல்லாம் கேட்கிறோம், நேரில் பார்க்கவும் செய்கிறோம். ஆயினும் நம் மனத்தில் — மாமிச உணவுகளை உண்ணுதவர் மனத்தில்கூட — பிரமாதமாக அருவருப்போ வெறுப்போ உண்டாய்விடுவதில்லை. மாமிச உணவு

உண்ணுதவரில் சிலர் மட்டும், 'இதென்ன அசங்கியம்!' என்று கூறுவர், அதுவும் அவ்வளவுதான்.

ஆனால், ஏதோ ஒரு கொலை என்று கேள்விப்படுகிறோம், அல்லது பத்திரிகையில் படிக்கிறோம். உடனேயே நம் மனத்தில், 'இதென்ன அநியாயம்!' என்ற உணர்ச்சி உண்டாய்விடுகிறது. 'இன்னும் மனிதன் மனிதனைக் கொலை செய்வது ஒழியவில்லையா? சகோதர மனிதன் ஒருவனைக் கொலை செய்ய எப்படித்தான் மனம் சம்மதிக்கிறதோ! ஒருவனுக்குக் காயம், அதுவும் வண்டியேறித் தற்செயலாக ஏற்பட்டதாயினும் கேட்க மனம் வருந்துகிறதே!' என்று பலவாறு எண்ணுகிறோம். 'இவன் கொலை செய்தான்' என்று போலீஸ் சேவகனோடு போகும் ஒருவனைக் காட்டினால், உடனேயே நம் மனம் பதறிவிடுகிறது. அவனை மனிதனாக எண்ணக்கூடவில்லை, ஏதோ பைசாசமாகவே நம் மனம் எண்ணிவிடுகிறது. ஆட்டை அறுக்கும் கசாப்புக் கடைக்காரனை இப்படி எண்ணுவதில்லை. வெட்டப்படுவது ஆடு என்றால் ஒரு மாதிரிதான், மனிதன் என்றால் வேறு மாதிரிதான். ஆடு கோழிகளைக் கொல்லும் விஷயத்தில் ஏற்படும் அருவருப்பு உணர்ச்சிகூட, ஆயிரக்கணக்கான கிருமிகளை 'பினயில்' தெளித்துக் கூட்டங் கூட்டமாகக் கொல்லுகிறோமே அவ் விஷயத்தில் ஏற்படுவதில்லை. தலைப் பேன்களை அழிக்கிறோம்— மூட்டைப் பூச்சிகளை நசுக்குகிறோம் — கொசுவைத் தட்டிவிடுகிறோம் — இவையும் கொலைதானே! ஆனால்,

அந்த ஞாபகம் அணுவளவேனும் அரும்புவதுண்டோ? கொசுவைத் தட்டும் பொழுது யாரேனும், உடனே, 'ஐயோ, இதென்ன கொலை, இதென்ன அநியாயம், இப்படியும் செய்யலாமோ?' என்று கேட்பதில்லை. ஒரு சமயம் கேட்பதாக வைத்துக்கொண்டாலும், நாம், 'ஆம், கொலைதான்' என்று பதறுகிறோமா? இல்லை, அதற்குப் பதிலாக இதென்ன தவறான கேள்வி என்று எண்ணிச் சிரிக்கிறோம். ஆகவே, கொலை என்றால் ஏற்படும் வெறுப்புணர்ச்சி, ஜீவராசிகள் படிப்படியாக உயர உயரத்தான் முறையே அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறது. புழுக்கள் பூச்சிகள் விஷயத்தைவிட பட்சிகள் விஷயத்தில் அதிகம் — பட்சிகள் விஷயத்தைவிட மிருகங்கள் விஷயத்தில் அதிகம் — மிருகங்கள் விஷயத்தைவிட மனிதர் விஷயத்தில் அதிகம். மனிதர் தவிர இதர ஜீவராசிகள் விஷயத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சி அவ்வளவாக அதிகமில்லை, ஏதோ வேண்டுமென்று அவைகளைக் குரூரமாகக் கொடுமைப்படுத்தினால் மட்டுமே நம் மனத்தில் கோபம் பிறக்கின்றது. 'ஏன் இந்த அநாகரிகம்!' என்று எண்ணுகிறோம். ஆனால் மனித ஜாதி விஷயத்தில் அப்படியில்லை. ஒருவர்க்கொருவர் சிறு துன்பம் செய்வதாக இருந்தால்கூட, உடனே கோபம் உண்டாய்விடுகிறது. அதிலும் கொலை என்றால் கூறவேண்டியதே யில்லை.

இந்த நிலைமையில் கொலை என்பதோடு நில்லாமல், கொல்லப்பட்டவனை உணவாக்கல் என்றும் கூறினால், இதை யார் மனம் சகிக்க முடியும்? அதுவும்

உணவுக்காகவே முன்கூட்டி யோசித்துக் கொலை செய்தான், கொலை செய்து உண்டான் என்றால், இதுவே அநியாயத்தின் முடிவு என்று சந்தேகமறக் கூறிவிடலாமல்லவா? அதனால்தான் தெற்குக் கடல் தீவுகளில் மனிதன் மனிதனை உண்கின்றான் என்பதை, இவ்வளவு தூரத்திலுள்ள நாம், அச்சுப் புஸ்தகத்தில் படிக்கக் கூட முடிவதில்லை. யாரேனும் அதை வாசித்தால் நம்மால் கேட்டுக்கொண்டிருக்கவும் முடிவதில்லை. 'போதும், போதும், நிறுத்துங்கள். வேறேதேனும் விஷயங்கள் இருந்தால் படியுங்கள்' என்று கூறுகிறோம். இராட்சதர்கள் மனிதர்களைப் பிடித்துப் பட்சணம் செய்து வந்தார்கள் என்று ராமாயணம் போன்ற இதிகாச புராணங்களில் படிக்கிறோம். அப்பொழுது அதைப் பற்றி ரஸமாகக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். முகத்தைச் சுளிப்பதில்லை, 'நிறுத்துங்கள்' என்று கூறுவதில்லை. ஏன்? மனிதர் மிருகங்களை உண்பது போல் இராட்சதர் மனிதரை உண்கிறார்கள் என்று அலட்சியமா யிருக்கிறோம். மனிதன் மனிதனை உண்கிறான் என்றால்தான் மனம் முழுவதுமே தலை கீழாய்ப் புரண்டுவிடுகிறது, ஜீவநாடியே நின்றுவிடும் போல் ஆகிவிடுகிறது. மனிதன் மனிதனைக் கொன்றான், உண்டான் என்பதைக் கேட்க இத்தகைய மனோநிலைமை என்றால் — மனிதன் மனிதனைக் கொல்லாமல், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இரத்தத்தை உறிஞ்சுகிறான், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தசையைத் தின்னுகிறான் என்பதைக் கேட்க எப்படி யிருக்கும்?

ஆனுல், இதுதான் உலக முழுவதிலும் மனித சமூகத்தில் காணப்படும் நிலைமை. உணவை — அது தான் இரத்தம், அதுதான் தசை, அதுதான் உயிர் — அதை ஒருவன் உண்டாக்குகிறுன். ஆனுல், அவனை உண்ணவொட்டாமல் வேருெருவன் அவனிடமிருந்து அந்த உணவைப் பறித்துக்கொண்டால், அவன் உண்டாக்கியவன் இரத்தத்தையும் தசையையும் பறிப்பவன்தானே! கொல்லாமல் பிறர் தசையை உண்பது தானே! ஆனுல், இந்த விஷயத்தை நாம் யாரும் சிந்திப்பதுமில்லை, கவனிப்பதுமில்லை. எப்படிக் கொசு முதலியவற்றைத் தட்டிக் கொல்லும் பொழுது நாம் அதைப் பற்றி எண்ணுவதே யில்லையோ—அப்படியே தான் இது விஷயத்திலும் நாம் எண்ணுவதில்லை. சர்வ சாதாரணமாகப் பழக்கத்தில் உலக முழுவதும் பரவியுள்ள விஷயமாய்விட்டதே இதன் காரணம். அதனுல்தான், எங்கோ மனிதன் மனிதனை உண்கின்றுன் என்று கேட்டால் உண்டாகும் வெறுப்புணர்ச்சி, நம்மிடையே மனிதன் மனிதனைக் கொல்லாமல் உண்கின்றுன் என்றுல் உண்டாவதில்லை. அநாகரிக ஜாதியார் கொன்று உண்கிருர்கள், நாகரிக ஜாதியார் கொல்லாமல் உண்கிருர்கள். இவ்வளவே வித்தியாசம். நாகரிக ஜாதியார் செயல் என்பதால் அதிக வெறுப்பு உண்டாகவேண்டியது நியாயம். ஆனுல், நாம் அனைவரும் அதே காரியத்தில் உழன்று வருவதால், நம்மில் யாருக்கும் வெறுப்புணர்ச்சி — அதிகமாக வேண்டாம்— கொஞ்சம்கூட உண்டாவதில்லை. யாரேனும் அதைப் பற்றி நமக்கு எடுத்து ஞாபகமூட்டினுல்கூட, நாம்,

'இது சகஜமான விஷயம்தானே! தொன்றுதொட்டு நடந்து வருவதல்லவா! இதில் என்ன தவறு? இதை மாற்ற முடியுமோ?' என்று கேள்விக்கு மேல் கேள்வி கேட்டு, சமாதானம் கூறிவிட்டதாக எண்ணிவிடுகிறோம்.

ஆனால், மனித ஜாதியில் யாரும் இதைப் பற்றிச் சிந்திக்கவேயில்லை என்று கூற முடியாது. பல அறிஞர்கள் சிந்தித்ததாகச் சரித்திரம் கூறுகிறது. அறிஞர் சிந்தித்திருக்கிறார்கள். இந்தக் கொடுமையைக் கண்டு மனம் வருந்தியிருக்கிறார்கள். இதற்குப் பரிகாரம் உண்டோ என்று ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் அந்தக் கொடுமையைக் குறைப்பதற்கு வேண்டிய வழிகளைக் கூறினார்களேயன்றி, அந்தக் கொடுமையை அறவே அகற்றுவதற்கு வேண்டிய வழிகளைக் கண்டு கூறினார்களில்லை. கொடுமையை அகற்றவேண்டுமானால் கொடுமையின் காரணத்தை அறியவேண்டும். ஆனால், அந்த அறிஞர்களோ, காரணத்தைப் பற்றி ஆராயவில்லை. காரணத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்தாலும் உண்மையான காரணத்தைக் கண்டார்களில்லை. ஆதலால், 'மனிதர் உணவை மனிதர் பறிக்கும் வழக்க'த்தை அகற்றாமல், அதனால் உண்டாகும் கஷ்டங்களைக் குறைக்க மட்டுமே வழி தேடினர்.

ஆனால் சென்ற ஒரு நூற்றாண்டாக, அறிஞரில் சிலர், மனிதர் உணவை மனிதரே பறித்துண்ணும் கொடுமையின் ஆணிவேரைத் தேடலாயினர். அப்படித்

தேடியவர்களில், ஆணிவேரைக் கண்டவரும், அதைச் சல்லிவேர்கூட இல்லாமல் களையக்கூடிய மார்க்கத்தைக் கண்டவரும் கார்ல் மார்க்ஸ் என்னும் பெரியாராவார். அவரைப் பின்பற்றி அறிஞர் பலர் அவ் விஷயமாக நுட்பமாகவும் ஆழ்ந்தும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து வருகின்றனர். ஆராய்ச்சியின் பயனைப் பல பேருண்மைகளை வெளியிட்டு வருகின்றனர். அந்த உண்மைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு ஆணிவேரைக் களைய அவனி யெங்கும் பெரு முயற்சிகள் செய்யப் பட்டு வருகின்றன.

பொருளிலார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை என்று நாயனார் கூறுகின்றார். உழைத்தால் பொருளை உண்டாக்கலாம் அல்லவா? அப்படியானால், உலகில் பொருளிலார் இருக்க நியாயமுண்டோ? சோம்பேறிகள் பொருளில்லாதிருக்கலாம். ஆனால் உழைப்பாளிகள் பொருளில்லாதிருக்கக் காரணம் என்ன? பொருளை உண்டாக்குவதற்கு உழைப்பு மட்டும் போதாது. பொருளை உண்டாக்குவதற்குரிய சாதனங்களும் வேண்டும். வாழைப் பழம் வேண்டுமானால் வாழைப் பயிர் செய்யக்கூடிய சக்தியும் உழைப்பும் மட்டும் நம்மிடமிருந்தால் போதுமோ? வாழைப் பயிர் செய்ய, நிலம், கலப்பை, மாடுகள், எரு முதலிய சாதனங்களும் வேண்டுமல்லவா? இது போலவே சகலவித செல்வத்தையும் உண்டாக்குவதற்கு 'உற்பத்தி சாதனங்கள்' தேவை. ஒருவன் உழைக்கலாம், உற்பத்தி சாதனங்களும் இருக்கலாம், அவற்றின் பலனைச் செல்வத்தை

-உணவை-உண்டாக்கிவிடவும் செய்யலாம்.ஆனாலும், அந்த உணவு அவனுக்கு உதவும் என்ற நிச்சயம் உண்டோ? உழைப்பின் பயன் உழைத்தவனுக்கே என்ற நீதி நிலவினால் மட்டுமே உண்டாக்கியவனுக்கு உணவு கிடைக்கும்.

ஆதலால், உலகில் எல்லோரும் இன்பமாக வாழ வேண்டுமானால், ஒருவன் உணவை ஒருவன் பறித் துண்ணாமல் இருக்கவேண்டுமானால், எல்லோரும் அஹிம்சை ஆகாரம் –சைவ உணவு –உண்ணவேண்டு மானால், கீழ்க்கண்ட இரண்டு விதிகளையும் செய்து தீர வேண்டும். அதோடு சேர்ந்த உபவிதிகளைப் பின்னர் கவனித்துக்கொள்ளலாம்.

மனித சமூகம் அஹிம்சா தர்மத்தில் வாழ விரும் பினால், உடனே செய்யப்படவேண்டிய இரண்டு விதி கள் இவை: (1) செல்வ உற்பத்தி சாதனங்கள் எல் லாம் மக்கள் யாவர்க்கும் பொதுவாயிருத்தல் வேண் டும். (2) உழைப்பின் பயன் உழைத்தவனுக்கே கிடைத்தல் வேண்டும்.

ஆனால், இப்பொழுதோ செல்வ உற்பத்தி சாத னங்கள் — காடு மலைகள் — ஆறு குளங்கள் — வயல் தோப்புகள்—சுரங்கங்கள்—போக்குவரத்து சாதனங் கள்—மில்கள் பாங்குகள்—முதலியவை மக்களில் சிலர் கையில் சிக்கியுள்ளன. அதனால், பெரும்பாலான மக் கள் உழைக்கக்கூடியவர்களாயிருந்தும், உற்பத்தி சாத னங்களில்லாமல் என்ன செய்ய முடியும்? சாதனங்கள் உடையவரை எதிர்நோக்கினால் அவர்கள், 'சரி,

உபயோகித்துக்கொள்ளுங்கள். ஆனால், அதற்காக உழைத்து உண்டாக்கும் செல்வத்தை எங்களிடம் தந்துவிட்டு, நாங்கள் மனமுவந்து தருவதையே வாங்கிக்கொள்ளவேண்டும், சம்மதமா?' என்று கேட்கின்றனர். பசியின் கொடுமையால் உழைப்பாளர் சம்மதித்து அந்த ஏற்பாட்டின்படி நடந்து வருகின்றனர்.

உற்பத்தி சாதனங்களை இயற்கை எல்லோர்க்கும் பொதுவாகப் படைத்துவைத்தது. உழைப்பவனுக்கே உண்டாக்கிய செல்வம் என்பதும் இயற்கை விதி. ஆனால் உற்பத்தி சாதனங்களை ஒரு சிலர் அடைந்து, பிறர் உபயோகிக்கக் கொடுத்து, உண்டாக்கிய செல்வத்தில் பெரும் பகுதியை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இதைத்தான் பாரதியார், 'மனிதர் உணவை மனிதர் பறிக்கும் வழக்கம்' என்று கூறுகின்றார். 'பறித்தல்' என்றவுடன் சாதாரணமாய்ப் பலாத்காரம் ஞாபகத்துக்கு வரும். ஆனால் இந்த வழக்கம் சம்பந்தமாகக் கண்ணுக்குப் புலனாகக்கூடிய பலாத்காரம் எதுவும் காணோம். அதனால்தான் 'பறிக்கும்' என்னும் மொழியை ஆட்சேபிக்க முடியும். ஆனால் உண்மையில் பசியை ஆதாரமாகக் கொண்டு ஏற்படுத்தப்படும் முறையாதலால் — பசியைவிடப் பெரிய பலாத்கார ஆயுதம் உலகில் கிடையாது ஆதலால் — 'பறிக்கும்' என்னும் பதத்தைப்பாரதியார் உபயோகித்திருக்கிறார்.

பலாத்காரமாகவோ - பலாத்காரமின்றியோ—பிறரை உழைக்கச் செய்து, அவர் உழைப்பின் பயனால் உண்டாக்கப்பட்ட உணவை நாம் வாங்கி உண்டால்,

அந்த ஏற்பாட்டில் தவறு இல்லை என்று கூற முடியுமோ? அந்த உணவை அஹிம்சை உணவு — சைவ உணவு — என்று சொல்ல முடியுமோ?

இயற்கையினின்றும் அடையும் விதத்தில் தாவர உணவுகளுங்கூட ஹிம்சை கலந்தவைகளே, சைவ உணவுகள் அல்ல. அது போல் உணவுகளை உண்டாக்கி உண்ணும் விதத்திலும் நாம் உண்ணும் உணவுகள் சைவ உணவு அல்ல. முன் கூறிய உணவுகள் ஒரு பொழுதும் சைவமாக முடியாது. பின் கூறிய உணவுகள் சைவமாக முடியும். உணவுகள் தாமாகச் சைவத் தன்மையோ அசைவத் தன்மையோ அடைவதில்லை. நம் செயலால்தான் அத்தன்மைகள் அவைகளுக்கு உண்டாகும். மேலே இரண்டு விதிகளை அறிந்தோம். அவைகளை இயற்றி அவற்றின்படி ஒழுகி வந்தால் நம் உணவுகள் சைவத்தன்மை பெறும்.

சாதாரணமாக நாம் சைவ உணவுகள் என்று கூறுகிற — ஆனால் உண்மையில் சைவமாகாத—பால், தாவர உணவுகள் சரீர ஆரோக்கியத்துக்குச் சாலச் சிறந்தவை. இப்பொழுதுள்ள பொருளாதார முறையில் அசைவமாகவுள்ள — ஆனால், அந்த முறையை இயற்கை விதிக்கு ஒப்ப மாற்றி யமைத்தால் சைவமாகக்கூடிய — நம் உணவுகள் மனித சமூக அமைப்பின் ஆரோக்கியத்துக்கு அரண் செய்யக்கூடிய ஆற்றல் பெற்றவை.

இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு வருஷங்களுக்கு முன், புத்தர் பெருமான் போதி மரத்தடியில் அருந்தவம்

புரிந்து கண்ட உண்மைகள் நான்கு என்று கூறுவர். அவற்றுள் முதல் உண்மை, 'உலகம் துன்பம் நிறைந்தது' என்பதாகும். புத்தர் மதத்தைச் சார்ந்த தமிழ்ப் புலவர்கள்,

'பிறந்தோர் உறுவது பெருகிய துன்பம்
பிறவார் பெறுவது பெரும் பேரின்பம்'

என்று பாடுகின்றனர். உலக வாழ்வு துன்ப மயமே என்பதை யாரும் ஆட்சேபிக்க முடியாது. ஆனால், உலகில் துன்பம் இடையில் ஏற்பட்டதா, அல்லது துன்பம் அதன் கருவிலேயே ஒட்டிய வியாதியா? கார்ல் மார்க்ஸ் முதலிய அறிஞர்கள் இடையில் வந்ததே என்று சந்தேகமற விளக்கிவிட்டார்கள். உண்டாக்கியவன் உணவை இழக்க, உண்டாக்காத வன் உணவை உண்ணும் முறை நடந்து வருவதே துன்பத்திற்குக் காரணம் என்று காட்டிவிட்டார்கள்.

அந்தத் தவறான — இயற்கைக்கு மாறான — கடவுள் கருத்துக்கு விரோதமான — நியாயத்துக்குப் புறம்பான — முறையால்தான் உலகில் கோடானு கோடி மக்களை உறுபசியும் ஓயாப் பிணியும் வாட்டி வதைத்து வருகின்றன. சத்தியம், சன்மார்க்கம், அன்பு, அறம் முதலியவைகள் அருகி வருகின்றன. பொய், சூது, கொலை, களவு அரணியத்தில் பாம்புகள் போல் பல்கிப் பெருகிப் படர்ந்து வருகின்றன. இந்த விஷயங்களை யெல்லாம் எண்ணிப் பார்க்கும் அறி ஞர்க்கு மனச்சாந்தி கிடைப்பதில்லை. ஆதலால், மக்க ளுக்கு மனச் சமாதானமும் சந்தோஷமும் உண்டாக

வேண்டுமானால் — ‘அறத்தால் வருவதே இன்பம்’ என்று உணர்ந்து — சமதர்ம சன்மார்க்கத்தை ஸ்தாபிக்கவேண்டும். அந்த அபேதவாத முறையில் அடையும் ‘சைவ உணவே’ உள்ளத்துக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கும்.

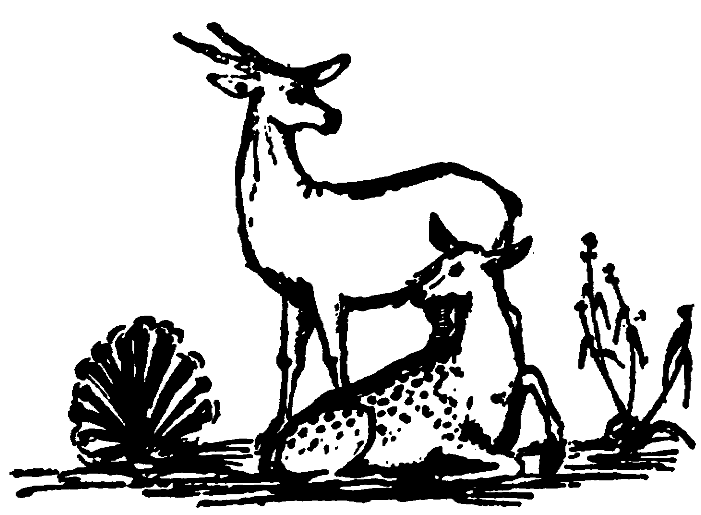
ஆகவே சைவ உணவு எது என்ற கேள்விக்கு மறுமொழி கூற முயன்றேன். இப்பொழுது சாதாரணமாகச் ‘சைவ உணவு’ என்று கூறப்படும் உணவு சைவ உணவு அன்று, மனிதன் உண்ணும் உணவுகள் சைவ உணவுகள் ஆக முடியாது. சைவ உணவினர் கூறும் உணவுகள் எல்லாவற்றிலும், அவர்கள் கூறும் வியாக்கியானப்படி பார்த்தாலும், ஹிம்சை கலந்தேயிருக்கும். அதனால், யாரும் அசைவ உணவு சாப்பிடுவதாக எண்ணி சங்கோஜப்பட வேண்டியதில்லை. அதனால் தமக்கு மோக்ஷமில்லையோ என்று அஞ்சவேண்டியதுமில்லை. சைவ உணவினர் கூறும் உணவுகள் பால் மோர் முதலியன கலந்த தாவர உணவுகளேயன்றி வேறல்ல. அந்த உணவு முறையே ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது என்று ஆகார ஆராய்ச்சி நிபுணர் அனைவரும் முடிவுகட்டி வருகிறார்கள்.

வேறொரு பொருளில் அஹிம்சை உணவு—சைவ உணவு — உண்டு. அதுதான் உண்மையான சைவ உணவு. ஆனால், இப்பொழுது உலகில் அநேகமாக எங்கும் அது காணப்படுவதில்லை. அந்தச் சைவ உணவுக்குப் பதிலாக அசைவ உணவே எல்லோரும் உண்டு வருகிறோம். அந்த அசைவ உணவை உண்பதிலேயே

சைவ உணவு எது ?

நாம் அனைவரும் சங்கோஜமும் சங்கடமும் அடைய வேண்டும். எல்லோரும் சைவ உணவை உண்பதற்கான முறையை ஏற்படுத்துவதில் சதாகாலமும் முயற்சிகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதே உலகில் சைவத்தை – அஹிம்சையை - ஸ்தாபித்தவர்களாவோம்.

இப்பொழுது, உண்டாக்குவது ஒருவன், உண்பவன் ஒருவனாக உள்ள தலைகீழான முறையை மாற்றியமைத்துவிட்டால், நாம் உண்ணும் அசைவ உணவு சைவ உணவு ஆகிவிடும். அப்படி அமைப்பதற்கு அடிப்படையாக உற்பத்தி சாதனங்களைப் பொதுவாக்கி, உழைத்தவனுக்கே உழைப்பின் பயன் என்று திட்டம் செய்வதே வழி. அந்தத் திட்டமே அபேதவாத முறை என்று கூறப்படும். ஆதலால், அபேதவாத முறையில் உண்ணும் உணவே உண்மையான சைவ உணவு ஆகும். இந்தச் சைவ உணவு ஏற்படுமாறு எல்லோரும் உழைப்போமாக.



பாரதியார் நூல்கள்

பாரதியார் —	ரூ.	அ.	பை.
கவிதைகள்	2	8	0
,, வசனங்கள்	2	8	0
,, கட்டுரைகள்	2	8	0
கட்டுரைகள்—சமூகம்	0	12	0
,, தத்துவம்	0	10	0
ஸ்வசரிதையும் பிற பாடல்களும்	0	10	0
கட்டுரைகள்—மாதர்	0	8	0
,, கலைகள்	0	8	0
பாஞ்சாலி சபதம்	0	8	0
சந்திரிகையின் கதை	0	8	0
கதைக் கொத்து	0	8	0
பகவத் கீதை(கலிகா)	0	7	0
நவதந்திரக் கதைகள்	0	6	0
பதஞ்சலி, வேதரிஷிகள், கீதை முன்னுரை	0	6	0

	ரூ.	அ.	பை.
தேசிய கீதங்கள்	0	5	0
பகவத் கீதை (ராப்பர்)	0	5	0
தோத்திரப் பாடல்கள்	0	5	0
தராசு, சித்தக் கடல்	0	4	0
ஞான ரதம்	0	4	0
வேதாந்தப் பாடல்கள்	0	3	0
கண்ணன் பாட்டு	0	3	0
பதஞ்சலி யோக ஸூத்ரம்	0	3	0
குயில்	0	2	6
விநாயகர் நான்மணி மாலை	0	2	0
கீதை முன்னுரை	0	2	0
பாரதி அறுபத்தாறு	0	1	6
புதிய ஆத்திச்சூடி, முரசு, பாப்பா பாட்டு	0	1	0

Bharati's English works

	ரூ.	அ.	பை.
Agni & other poems & translations and Essays & other prose fragments.	1	8	0
Agni & other poems & translations	1	0	0
Essays & other prose fragments.	1	0	0

Hindi works.

	ரூ.	அ.	பை.
ஞானரதம் (ஹிந்தி)	0	7	0
தராசு (ஹிந்தி)	0	5	0
ஆறில் ஒரு பங்கு (ஹிந்தி)	0	3	0

இதர நூல்கள்

	ரூ.	அ.	பை.
கம்ப சித்திரம் (பால காண்டம்)	5	0	0
மாதவீ கங்கணம் (இரண்டு வால்யூம்)	3	4	0
கதைக்கோவை	3	0	0
மின்சாரத்தின் விந்தை	1	12	0
பாரத சக்தி	1	8	0
விஷ விருக்ஷம்	1	8	0
விஜயா	1	8	0
கிருஷ்ணகாந்தன் உயில்	1	8	0
ஆனந்த மடம்	1	4	0
தேவி செளதுராணி	1	4	0
ஸேவாஸதனம்	1	4	0
இளைஞன் கனவு	1	4	0
துளஸீ ராமாயணம்	1	4	0
சமஷ்டி	1	0	0
தாழ்மையின் வெற்றி	1	0	0
வாழ்க்கையே வாழ்க்கை	1	0	0
ராஜகோட்டை சத்யாக்ரகம்	0	12	0
இனி நாம் செய்ய வேண்டியது யாது?	0	12	0
உலகம் சுற்றும் தமிழன்	0	12	0
நிர்மல குமாரி	0	12	0
ராஜாஜி குட்டிக் கதைகள்	0	12	0

	ரூ.	அ.	பை.
மங்கையர்க்கரசியின் காதல் முதலிய கதைகள்	0	12	0
கன்யா குமாரி முதலிய கதைகள்	0	12	0
(உயர்ந்த பதிப்பு ரூ. 1)			
கனகாம்பரம் முதலிய கதைகள்	0	12	0
(உயர்ந்த பதிப்பு ரூ. 1)			
சக்ரவாகம் முதலிய கதைகள்	0	12	0
(உயர்ந்த பதிப்பு ரூ. 1)			
சந்தனக் காவடி முதலிய கதைகள்	0	12	0
(உயர்ந்த பதிப்பு ரூ. 1)			
இந்திரா	0	12	0
தீனபந்து ஆண்ட்ரூஸ்	0	10	0
முக்கூடற் பள்ளு	0	10	0
(உயர்ந்த பதிப்பு 0-15-0)			
ஸெளதாமினி	0	10	0
குழந்தை ராமு	0	8	0
கம்பன் படம்	0	8	0
ஸ்ரீ அரவிந்த யோகி	0	8	0
உபநிஷதப் பலகணி	0	8	0
கண்ணன் காட்டிய வழி	0	8	0
புதுமைக் கவி பாரதியார்	0	8	0
புதுயுகப் பாட்டு	0	5	0

	ரூ.	அ.	பை.
இராஜாஜி (சிந்தனையும் செயலும்)	0	4	0
படுகளத்தில் பாரத தேவி	0	4	0
சுபாஷ் சந்திர போஸ்	0	4	0
ஹிந்தி அவசியமா?	0	4	0
பாரதி விளக்கம்	0	4	0
ரஷ்யாவைப் பார்	0	4	0
ஜவாஹர்லால் கட்டுரைகள்	0	3	0
சமூகத்யாகி	0	3	0
காதலின் வெற்றி	0	3	0
மௌலானா அபுல்கலாம் ஆஸாத்	0	2	0
மா - சி - யங்	0	2	0

	ரூ.	அ.	பை.
சரோஜினி தேவி	0	2	0
அந்தமான்	0	2	0
வங்கப் புரட்சி	0	2	0
விடுதலை முரசு	0	2	0
எம். என். ராய்	0	2	0
சாரதா சட்டம்	0	1	6
மலையாளம் கோவில் பிரவேச சட்டம்	0	1	6
லீலாவினோத ஹிட்லர்	0	1	0
எத்தனை அடி நிலம்?	0	1	0
ஜெர்மனி தொழிலாளர் நரகம்	0	1	0
ஸ்ரீகிருஷ்ண வின்ஹா	0	1	0
கோவிந்த வல்லபபந்த்	0	1	0

English Publications.

	ரூ.	அ.	பை.
The yoga of Sri Aurobindo	2	0	0
Strange Journey	2	0	0
Five Plays	1	8	0
Mahatma Ramalingam and his Revelations	1	0	0
Bharathi and his Works	0	4	0

தபால் செலவு தனி.

நவயுகப் பிரசுராலயம் லிமிடெட், ஜி. டி., சென்னை.

மாடல் அச்சுக்கூடம், சென்னை.